

A ~~PLAINT~~ 10-5-16

శ్రీ గోవిందాచార్యులు

శ్రీ గోవిందాచార్యులు

By

G. V. Ramamurti B. A., L. T.

Dy. Inspector of Schools, Nuzvid.



Publishers-

**RAMA & CO.,
ELLORE.**

RAMA PRESS, ELLORE.

Copy-right]

[Price 3 As.

విజ్ఞప్తి.

ఇందలి సూత్రము లతిసులభములు ; కడు పరిపితములయ్య గడుంగడు హృదయంగమములు. తదాచరణ్యము, మహా ఫలప్రదాయకము. ఆయురారోగ్య నిక్షేప సంపాదకము. గుణగ్రహణ పాఠీణులు వీనిని యనశ్య మాచరణీయములుగ, గ్రహించెదరు గాక !

ఇదివరలో నేను వ్రాసి ప్రకటించిన ఆరోగ్యవిషయిక కరపత్రాదులలోని యంశముల గొన్నిటి నిందుజేర్చి యీ చిన్ని పుస్తకముం గూర్చితిని. ఆరోగ్యశాస్త్ర విషయములు చాల భాగమిం దిమిడియున్నవని యెంచెదను.

పాఠకులీ నియమముల నవలంబించి సుఖంతురు గాక ! ఆయురారోగ్యైశ్వర్యవంతులై, దేశక్షేమంకరు లగుదురుగాక !

Nuzvid, } G. V. Ramamurti,
21—11—1926. } Dy. Inspector of Schools, Nuzvid.

ఆరోగ్య సాధన.

“ ఆరోగ్యాత్పరతరం భాగ్యం, నాస్తి ”

ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము.

శరీరముయొక్క బాహ్య, అంతర, అవయవములన్నియు, తమతమ నియమిత కార్యములను చక్కగా నిర్వర్తించుకొను చుండుటయే ఆరోగ్యమనబడును. ఇట్లు నిర్వర్తించు కొనుటలో దేశికభ్యంతరము గలిగినను, శరీరమున కంతకును హానికరమే.

అనారోగ్యతకు ముక్యకారణములు.

1. మనోపారీశుధ్యము మనోదిట్టత లేకుండుట.
2. దురలవాట్లకు, దుర్గుణములకు లోనగుట.
3. వ్యాధి జనకములగు సూక్ష్మజీవుల పాలబడుట.
4. శీతోష్ణాది స్థితిగతులను గమనింపకుండుట.
5. అలసట అతి వ్యాయామముల బొందుట.
6. ఆహార పానీయాదులయందు క్రమము దప్పట.
7. గృహ, దేహ పారి శుద్ధ్యములను చూచుకొన కుండుట.

8. అపరిశుద్ధ జలమును త్రాగుట.

9. అపరిశుద్ధ వాయువును పీల్చుట.

10. పంచభూతములను తగురీతిని అనుభవింపకుండుట.

ఈ మొదలగు స్థితిగతులకు లోనుగాక, పృథివ్య_ప్లేజో వాయ్వాకాశములనే పంచభూతములను అవసరాను గుణముగ అనుభవింపుచు, తమతమశరీరవ్యవస్థలనుబట్టి తమ యాహార పానీయాదులకు తామే నిర్ణేతలై, ధర్మ కర్మ నిరతులును, దేవగురుభక్తులును హిత మితాశచలును, విజితేంద్రియులును, మితవాదులును, సచ్చీలురును యైన యెడల ఆరోగ్య వంతులును దీర్ఘాయుష్మంతులును అగుదురు.

ఇందులకీ క్రింది నియమాము లాచరణీయములు.

1 ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములు

1. ఆరోగ్యమునకు నిర్ణయించిన విధులన్నియు, ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములే ; అనారోగ్యకరమగు పనులన్నియు ఆయుఃక్షీణహేతువులే.

2. అనవసరమైన ఊబశరీరమును పెంచకము. మితమగు ఆహారము, మితవ్యాయామము, మితభౌషణము, ఇట్టివి ఆయుర్వృద్ధికి ప్రథమసోపానములు. ఊబశరీరులును, పైల్మానులును,

చాలకాలము జీవించుట అరుదు. ఏలయన, గుండెకాయ మొదలగు అంతరవాయవములు యెక్కువ శరీరమును పోషించుటచే శీఘ్రముగా దుర్బలములగును.

3. శుభ్రమైన గాలిని శ్వాసకోశము నిండుగ, పీల్చుకొనుచుండుట కలవాటుపడుము. తగుచు, బహిరంగస్థల విహారము చేయుచుండుము. ఇందువలన శరీరమందలి జీవకణముల పలుత్వము హెచ్చును.

శుభ్రమైన నీటిని తగుచు త్రాగుచుండుము. ఇదిశరీరము యొక్క అంతర్భాగములకు మేలు కలిగించి కల్మషపదార్థముల నావలకు పారదోలు చుండును. సూర్యకాంతిని నీ శరీరమునకు బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము. సూర్యకాంతియే ప్రాణమని నమ్ముడు. వేయేల ? పంచభూతములును నీ పంచప్రాణములనియే యెంచుకొనుము. వాటిని తగురీతిని వాడుకొనుము.

4. శరీరముయొక్క ప్రతి సూక్ష్మభాగమునకును తగు వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకుచుండుము. శరీరము యొక్క అంతరవాయవములకు కూడా వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకు చుండుము.

5. మితాహారమే నీ ఆయువును పెంపొందించుసాధనము. గొప్ప జ్ఞానవంతులందరు మితాహారులే ? శతవత్సరాయుష్మంతులందరు మితాహారులే ! ధన, తేజః పరాక్రమ ప్రజ్ఞావంతులందరు మితాహారులే !

ఆహారము స్వాభావికముగ నుండవలయును. మిళితములు (Mixtures & Combined Foods.) గాను మసాలా ద్రవ్య సహితములుగాను (Spices) తరుచు ఉండకూడదు. ఉపవాస వ్రతములు కూడ అప్పు డప్పుడు అవసరము. ఈ సూత్రములు, మన మహర్షుల యుపదేశములని నమ్ముడు. స్వల్పముగ నున్న వని తోచివేయకుండు.

6. శరీరము దేర్చుచుండు కల్మష పదార్థములను (Waste matter) యెప్పటికప్పుడు పైకితొలగివేయుటయందు అశ్రద్ధ చేయకుము. వేళనిరోధముల నర్ధకములు కన్నిటికిని ముఖ్యకారణములు. ఇవి ఆయుర్నాశనమునకు మిక్కిలి దగ్గర తోవలు. తగు స్నాన, పానీయములు, ధౌతికర్మము మున్నగునవి అంతర కల్మషములను పోగొట్టుటకు ముఖ్యసాధనములు.

7. శరీరము యొక్క సహజస్థితిని నిలువబెట్టుము అనగా అసహజముగ వెన్నెముక వంగునట్లుగను తల కుంగునట్లును ఉంచుకొనుట కలవాడు పడరాదు. ఇట్టి స్థితి, నిరాశ, భయము విచారము మొదలగు వ్యవస్థలను సూచించుటయేగాక అలవాటుపడిన యెడల, అట్టి వ్యవస్థలను తటస్థింపజేయును. ఇవియే ఆయుఃక్షీణతకు కారణములు.

8. నీకంఠపు ముడివద్ద లో భాగమందు థైరాయిడ్ (Thyroid) అను గ్రంథికలదు. అది సరియైన ఆరోగ్యస్థితిలో

నున్నగాని, నీశరీరమున కారోగ్యములేదు. దీనిని నిత్యము, శుభ్ర సాధకములచే బలపరచుచుండుము.

మొదయొక్క వెనుకభాగము కూడ నీయారోగ్యశుభ్రమైన భాగమే. ఇదిబలముగా నున్నయెడల అట్టివాడు సహస్రమాస జీవియగును. దీనిని శుభ్ర సాధకములచే బలపరచుకొన్నయెడల దాని లాభమును నీవు పొందకమానవు.

9. కల్లు, సారాయి, గంజాయి, పుగాకు మొదలగు వ్యసనములును ఆయుర్వేద హేతువులే గాక, అట్టివి బ్రతికియున్నంతకాలము నిన్ను పీడించుచునే యుండును.

10. కామ క్రోధ, లోభదులను దరిజేర నీయకుము. అవి నీదరికి వచ్చుట, యసగా మృత్యువు నీదరికి వచ్చుటయే!

నిత్యము, వరోపకారచింత, చిద్విలాసము, సర్వభూత సామ్యత, నిత్యతృప్తి మొదలగు సకల సద్గుణములను యెంత సంపాదించువో అంత ఆయువును నీవు సంపాదించుకున్నట్లే. అవియే నీసంచితాయుర్దాయ నిక్షేపముని యెంచుకొమ్ము.

11. నీవుచిరకాల జీవివనియే నన్నియుండుము. మృత్యువును నీవు జయించితివని దృఢనిశ్చయముతో నుండుము. ఇట్లుండియు, నీదేహము విషయమై భయమునొందుట మరచిపొమ్ము. తరుచు నీ నిత్యక్రియలందును, వ్యాపకములందును నిమగ్నుడవై యితిరుల మంచి నే గోరుచుండుము.

శ్రీ జేమన గ్రంథాలయము,
తేలూరు.

12. సర్వేంద్రియములను శుచిగా నుంచు కొనుచు, గృహస్థ మార్గములొననను, బ్రహ్మచర్య వ్యాపారనిష్ఠు మరువకము.

బ్రహ్మచర్య మనగా, దేహ మనోపారిశుధ్యము. అట్టి బ్రహ్మచర్యమందు నీవు కృతకృత్యుడనైతివేని మృత్యువు నీకు బంటుగా నుండును.

ఈ మార్గముల నవలంబించిన, నీవు ఆయుష్మంతుడవు, కీర్తివంతుడవు, ధనవంతుడవు కూడ నగుదువు. నీ మనోరాప్తి మునకు నీవే రాజగుదువు.

II. ఆహారనియమములు.

1. దేశ కాల పరిస్థితులను బట్టి అనుశృతముగ నియమింప బడిన యాహారమునే భుజించుచుండ నలెను. శరీర వ్యవస్థచుబట్టి భుజించదగిన యాహారమునకు యెవరికివారే నిర్ణేతలు.

2. ఆహారములో యెక్కువ మసాలా, ద్రవ్యములు వాడుచుండగూడదు. ఇవి పదార్థముల సహజశక్తిని పోగొట్టుట యేగాక అనవసరముగ జీర్ణరసములను స్రవింపజేయుటయు, మనచే యెక్కువ పదార్థమును భుజింపజేసి, జీర్ణసాధన ములకు మితిమీరిన పని యిచ్చి వాటిని క్రమముగ బలహీన పరచుటయు, మనకు వ్యయప్రయాస లధికము చేయు

టయు, మున్నగు ననేక యనర్థములను గలుగజేయును గనుక మసాలా ద్రవ్యములు లేక పాకము సులభముగా నుండవలెను.

3. సాధ్యమైనంత వరకు, శాక పదార్థములు, ఫలములు ఆహారములో యెక్కువగా నుండవలయును. వీటియందు విరేచనగుణము గలదు. శాకపదార్థముల నైనను చిమడనీయ గూడదు. వేపుడు పదార్థములు మంచివి కావు. పదార్థములను సాధ్యమైనంత మట్టుకు సహజముగనే భుజించవలెను.

4. శరీరమున కావశ్యకమైన పదార్థములను శరీరమందే దాచియుంచుట కవకాశము గలదు. గనుక ప్రతి భోజనమందును మనము భుజింపవలసిన అన్ని పదార్థ విశేషములున్నూ ఉండవలసిన యావశ్యకత లేదు. సజ్జమైన ఆకలికానపుడు భుజించుట అనుచితము. అట్లు భుజించుటవలన శరీరము స్థూలమగుటయే గాక, క్రమక్రమముగ, లోపలి యవయవములు దుర్బలము లగును. జీర్ణసాధనములు క్రమముగ లేనియెడల రాత్రిపూట బలమైన, యాహారము కూడదు.

5. సరియైన ఆరోగ్యమునకు దినమునకొకసారి మాత్రమే మృష్టాన్నము చాలును. ఆహారము తగ్గించి శరీరమును చాలినంత స్వల్పాహారమునకు అలవాటు పరచిన కొలదిని బుద్ధి విశేషము హెచ్చగును. ఆయువు వృద్ధియగును. ఆహార సహాయమని ఆకలి కాకున్నను భుజింపరాదు.

ముఖ్యముగ, ఉష్ణ ప్రాంతములందు నితా హారము శ్రేష్టము. ఆహారము బాగుగ నమలుట ముఖ్యము. స్త్రీలకు పురాషులకంటె యెక్కువ యాహారము కావలసి యుండును.

6. ఆహారము భుజించునపుడు భయము, మనశ్శాంచల్యము, విచారము, కోపము, అలసటపడుట, యెక్కువ ఆలోచన మున్నగునవి కూడదు. మనస్సు నిర్మలముగ నుండవలయును. ఉత్సాహమును గలిగించు ప్రసంగ ముండవలయును.

కొన్ని సూక్తులు.

(i) “ త్స ధాతురాణాం సరుచిర్న పక్వం ”

ఆకలి రుచియరుగదు. నిద్ర సుఖమెరుగదు.

(ii) “ అజీర్ణే భోజనం విషం ”

అజీర్ణమున భోజనముచేసిన విషమగును.

(iii) “ శుద్ధాహార మేవ, సదా నేవ్యం ”

మంచిదై హితమైన యాహారమునే తినవలయును.

(iv) “ నియమిత కాలమనతిక్రమ్య భోజనం కార్యం ”

అకాలభోజనము కూడదు.

(v) “ శీఘ్రభోజే, చిరస్నాయీ, దీర్ఘాయుర్భవతి ”

శీఘ్రముగ భుజించువాడును, ఆలస్యముగ స్నానము చేయువాడును దీర్ఘాయుష్మంతుడగును.

(vi) “ ఋణం కృత్వా ఘృతం పిబేత్ ”

ఋణముచేసియైనను నేయి త్రాగవలెను.

(vii) “కూష్మాండం కఠినం పథ్యం”

గుమ్మడికాయ గట్టిదగ న. కగ నే తినవలెను.

(viii) “రుచిరిణ్యధికం సభక్షయ”

రుచియని యెక్కువ తినవలదు.

(ix) “అతిపక్వఫలం సభక్షయ”

మిగులమగ్గిన పండ్లను తినకూడదు.

(x) “భుక్త్వాశశపదం గచ్ఛేత్”

భోజనముచేసిన వెంటనేనూరు అడుగులైనను నడువలెను.

(xi) “వామశయ్యా సుఖంకరీ”

ఎడమ వైపునకు తిరిగి పరుండుట ఆరోగ్యము.

(xii) “కూష్మాండం కోమలం విషం”

లేతగుమ్మడికాయ విషతుల్యము.

(xiii) “భుక్త్వాతు బదరీఫలం”

భోజనానంతరమున రేగుపండ్లను తినుటమంచిది.

(xiv) “అభుక్త్వామలకంపథ్యం”

భోజనమునకు పూర్వము ఉసిరికపండు తినుట మేలు.

(xv) “కష్ఠిం సగ్వదాపథ్యం”

వెలగపండు యెల్లప్పుడు హితము.

(xvi) “కదలీనకదాచ”

అరటికాయ అనారోగ్య కరము.

(xvii) “ఆహారం తురహఃకుర్యాత్”

ఇతరులు చూడకుండ భోజనము చేయవలెను.

(xviii) స సంఘభోజనం కుర్యాత్”

సంఘభోజనము మంచిది కాదు.

(xix) “హితభుజ్జీతిభుక్”

తనకీష్టమగు ఆహారమును మితముగ తినవలెను.

(xx) “సదాశుచితయాభవిశవ్యం”

యెల్లప్పుడు శుచిగ నుండవలెను.

III. ఉపవాసము.

(1) ఉపవాస మహిమను మన హిందూదేశస్థులేగాక, రెండువేల సంవత్సరములక్రిందనుంచిమహమ్మదీయులు, చైనీయులు, క్రైస్తవులు, మొదలగు మతములవారందరు యెక్కువగ ప్రశంసించుచున్నారు.

2. శరీరావయవములు ఆహారము కొరకు నిజముగ కోరుట ఆకలి యనబడును. అలవాటు కొలది మనకు గలుగు కోరికలు, చపలత్వముగాని ఆకలికాదు.

నిజమైన ఆకలి గలిగినప్పుడు మనము ఆహారము నీయకుండుట పస్తు యనబడును. ఇట్టిది శరీరమునకు నష్టము,

శరీరావయవములు రుగ్మత జెందియున్నప్పుడు వాటికి ఆహారము అనసరములేదు గనుక, అట్టి సమయమున అనగ్న్యముగు ఆహారమును నిల్పివేయుట, లంఘనమనబడును.

అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు గాను, ఆరోగ్యస్థితిలోనున్న ప్నాటికిని, ఆహారమునిల్పివేయుట ఉపవాసమనబడును.

3. అనారోగ్యముకు ఒకటే ముఖ్యకారణము. రక్తము చెడుట. ఇది చెడుగాలి వలననైనను గలుగవచ్చును గాని ముఖ్యముగ జీర్ణసాధనముల, లోటువలన గలుగుచుండును. జీర్ణసాధనముల లోపము, అపరిశుద్ధములు, అస్వాభావికములు నగు వస్తువులు తినుటవలనను; అనిశముగ తినుటవలనను, ఇతర దురలవాట్ల వలనను గలుగుచుండు .

4. జీర్ణ సాధనములతో బహిష్కారావయవములు, మెదడు, గుండెకాయ మొదలగు నన్నియు పరస్పర సంబంధము గలిగి యున్నవి గనుక, రక్తాపరిశుద్ధత వలన, అనేక చిహ్నములుగ పరిణమింప వచ్చును. అట్టి చిహ్నములకుచేయు చికిత్స, చికిత్సకాదు. అసలు కారణమునకు చికిత్స చేయవలెను. ఔషధ నేవ అట్టి చిహ్నములకే చికిత్సయగును గాని అసలు కారణము నకు చికిత్స కానేరదు.

5. ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత కావలసిన పదార్థమును అవయవముల కుపయోగించుకొని, మిగిలిన అనవసర

పదార్థము శరీరములో నిలిచి యుండకుండ, బహిష్కారావయవములు బయటకు తీసివేయుచుండును.

కావలసిన పదార్థముకంటె, యెక్కువ యిచ్చినపుడును, అపరిశుద్ధ పదార్థముల వచ్చినపుడును, జీర్ణావయవములకు యెక్కువపనియిచ్చి, బహిష్కారావయవములకుకూడ యెక్కువ శక్తి కీమించిన పని యిచ్చినవారల మగుదుము. ఇట్టిచ్చుటవలన యీ అవయవములకు దుస్సాధ్యమైన కల్మషము పెరిగి రక్తము అపరిశుద్ధమగుచుండును. తద్వారామెదడు బలహీనపడి పలు విధములగు రుగ్మతలకు కారణమగుచుండును.

6. జీర్ణసాధనములకు విశ్రాంతినిచ్చి, బహిష్కారావయవములు కల్మషపదార్థమును బయటకు తీసివేయుటకు తగు నవకాశము నిచ్చుటయే, రుగ్మతకు తగు చికిత్సగాని, మరింత పదార్థమును శరీరమున కిచ్చుటవలన కాదు.

అట్టిచ్చుట వలన, ఆ యాహారమును అవయవములు తీసుకొనవు గనుక నిజముగ వాటిని పస్తుపరుండ బెట్టుటయే !

7. రుగ్మతయను, కల్మషపదార్థము, లోపల పెరుగుచున్నదనియే భగవంతు డిచ్చిన గుర్తు. రుగ్మత గలిగినపుడేజింతువును, ఆహారమును ముట్టదు. ఏల ? అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకొఱకే !

8. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, శరీరమునకు కావలసినంత మట్టుకే ఆహారపానీయాదుల నివ్వలేము గనుకనే, అప్పటప్పట,

అనయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుట అత్యావశ్యకము. దీనికే ఉపవాసమందురు. ఇట్టిది అవసరము కలిగినపుడేగాక వారమున కొకసారియైనను, పక్షమున కొకసారియైనను, ఉపవాస మత్యావశ్యకము.

9. అట్టి విశ్రాంతి నిచ్చుటవలన అవయవములు పటుత్వముగలిగి దీర్ఘాయువు నిచ్చును. రక్తమును శుభ్రపరచి మెదడును మంచి స్థితిలో నుంచును. గొప్ప యాలోచన పరులు యిట్టి విశ్రాంతివలననే సమయాశయములను పొందుచున్నారు. అనవసరపు కామోదేకము తగ్గును. శరీరము బలవత్తరమగును.

10. సాధారణపు రుగ్మితలయందు లంఘనము చేయువని యేకాగ్రాసధమున్నూ చేయవలదు. “ లంఘనం పరమకాషధం ” అను లోకోక్తి కని నిరసింపకుడు.

11. ఉపవాస సమయములందు శరీర శుభ్రత ముఖ్యము. విరేచన సాధకమంతికంబెయూనశ్యకము. కోపము, మనశ్చాంచల్యత, నిరాశ, విచారము, కామము, మొదలగునవి కూడదు. ఉల్లాసముగ నుండగోరవలెను. నిజమైన ఆకలియుగువరకు చపలత్వము మానిజీర్ణాపయనములకు తగు విశ్రాంతిపెట్టవలెను. ఉండలేని యెడల, పండ్లు, పాలు, మొదలగు స్వల్పాహారములేగాని, బరువు పదార్థముల భుజింపరాదు. నీరు వలయునంత త్రాగవలెను.

ఉపవాస వ్రతమైన తరువాత, స్వల్పాహారముతో మొదలుపెట్టి క్రమముగ మామూలు భోజనము చేయవలెను. ఉప

నాన ప్రతీకమయమందును, సిమ్మటను, మంచిగాలిని పీల్చు మం
డుట, నెల్లుగును శరీరమునకు ప్రసరింపజేయుట, నిద్ర, విశ్రాంతి,
స్వల్ప వ్యాయామము యిట్టివి ముఖ్యము. మాంసాహారమును
పూర్తిగా విసర్జింపవలయును.

12. ఉపవాసముగాని, లంఘనముగాని చేయునపుడు,
నాలుక బెరడుకట్టుట, శ్వాసయందు దుర్వాసన, నాశివేగముగ
కొట్టుకొనుట, శరీరోష్ణత హెచ్చుట, చపలశ్వాసము, నీరసము
హెచ్చుట. మొదలగు చిహ్నములన్నియు, లోపలనున్న కల్మష
పదార్థములు పోవుచున్నవని గుర్తులే గనుక, అట్టి చిహ్నములు
సర్దుకొని, శరీరము యథాప్రకారముగ నుండి క్రమమైన ఆకలి
గలుగునంత వరకు, ఉపవాసములేక లంఘనము ఉండవలయును.

13. ఉపవాస లంఘనముల వలన శరీరము తత్కాలమున
కొంత కృశించినను నష్టములేదు. దీనికి వేయిరెట్లు ఇరువాత్రు
లాభమును పొందగలము.

సాధారణముగా స్వల్పగుగ్మతలకును, ఆరోగ్యస్థితిలో,
మరింత ఆరోగ్యము నిచ్చుటకును, ఇదియే దివ్యాషధము.
గాని, శరీరము కృశించిపోవు తుయ, మొదలగు వ్యాధిగ్రస్తుల
కును, వంశవరంపరగా వచ్చు కొన్ని అవయవ లోపములలోను,
రక్తహీనత యున్నప్పుడు, మెదడు పాడైనప్పుడును, యీమొద
లగు కొన్ని సందర్భములలో లంఘనచికిత్స లాభములేదు.

14. గట్టి రుగ్మతలలో గూడా, లంఘనచికిత్స లాభకర మేగాని, అట్టిసమయములందు శుగు లంఘన చికిత్సామార్గముల నెరిగి యవలంబించి వలసి యందును.

15. ఉపవాస లంఘనముల యందున్న లాభముల వల ననే దీని ప్రాముఖ్యతను తెలిసి, ఏకాదశీవ్రతము, శివరాత్రి, కార్తిక సోమవారములు, మున్నగు ఉపవాసవ్రతములు ఏత దృతు ధర్మముల కనుగుణముగ నేర్పరచి యున్నారు. వందుగ, పబ్బములొన, పితృకార్యముల యందును ఒంటిపూట భోజనములు మొదలగువాటిని కూడా నియమించి యున్నారు.

16. శరీరావయవములకు కావలసినంత మట్టుకు యాహారము సిచ్చుటయే ముఖ్యముగాని, అనవసరముగ పంచభక్ష్య పరమాన్నములు, శరీరారోగ్యత కనవసరముగాన, మితభోజనము, ఇదా తదా ఉపవాసమును, శుభ్రమైనగాలి, దేహ, మనః పారిశుధ్యతలు, మితాభ్యాసములు, యిట్టివి మరువకుడు.

4. నీరు

1. నీరు మనుష్యులకు ఆహారము కన్న ముఖ్యమైనది. శరీరములో సగముకంటె నీరే యెక్కువగ నున్నది. గనుక, నీరును తరుచు శరీరమున కిచ్చుచుండవలెను.

2. రక్తము, జీర్ణరసములు, మొదలగు శరీరములోని ధాతువున్నియు, నీటి సహాయముననే యేర్పడుచుండును. గనుక శరీరమునకు నీరు, తక్కువ చేయుచుండకూడదు.

3. శరీరములో యేర్పడు కల్మష పదార్థములు బయటకు పోవుచుండుటకు నీరే ముఖ్యసాధనముగనుక. తగుచు నీటిని త్రాగవలెను.

4. భోజనసమయమందే గాక యితర నియామక సమయములందును, కూడా నీరు త్రాగుచుండవలయును. లేదా, మజ్జిగ, గంజి, మొదలగు ద్రవరూప పదార్థములను త్రసుకొనుచుండవలెను. రాత్రి పరుండబోవునపుడును, ఉదయమున మేలుకొనిన వెంటనేయును, ఘనపదార్థములను తినినతరువాతను, భోజనానంతరమునను నీరు త్రాగుట ముఖ్యము.

న్యాయామము చేయుచున్నపుడును, చేసిన వెంటనేయును, సంగమమైన వెంటనేయును, నీరు త్రాగకూడదు.

ప్రవాహకోడకము శ్రేష్ఠతమము, లోతుబావి నీరు శ్రేష్ఠతరము. నిర్మలమై నిండుగ నీరు గలిగి, చెల్లు మొదలగు వాని యాచ్ఛాదనములేక పగలు యెండవేడికి కాగి, రాత్రి శీతకరణములచే చల్లారి, తరుచు మారుచుండు నీరు గల తటాకోడకము శ్రేష్ఠము.

లోతులేని బావి నీరు, వర్షోడకము, వర్షోడకము నిలచియుండి కల్మషమైన తటాకోడకము, మంచివి కావు. నీటినిమరుగ కాచి, చల్లార్చి పుచ్చుకొనుట మంచిది.

6. అపరిశుద్ధపనీగు త్రాగినందున, అజ్ఞానవిరేచనములు, ముబద్ధము, జ్వరము, కక్షభేద మొదలగు రోగములు కలుగును.

కలరా, సన్నిపాశజ్వరము, అతిసారము మొదలగు అంత్య చ్యాధులనుగలిగించు సూక్ష్మజీవులు, మలినోదకమందు కాచూర ముండును, గనుక, మంచినీటిని సత్తులలో, మురికి నీట్ల నుడుపుటను రోగుల దుస్తులను కడుగుట. పశువులను కడుగుట, మొదలగు పనులను చేయరాదు.

7. నీటికి తగినంత కాళిని, యెండను తగుల నిచ్చుచు, నిర్మలముగ నుంచుచుండవలెను ఒక వేళ, యింకను, నిర్మలము కానియెడల, వస్త్రపూజముచేసి మరుగకాచుట, మొదలగు నుపాయములచే శుద్ధము చేసినవలెను. మంచినీళ్ళ బింకొమీద తగు మూసిలుచుంకొనుట ముఖ్యము

8. నీటిని త్రాగకముందు ఒక చెంబునుండి మరియొక చెంబులోనికి పలుమారు తిరుగబోసి త్రాగుట మంచిది. ఇంకను వలన ప్రవాహకోడకములో వలె నీటికి ప్రాణము నిచ్చుచుండుము. ఇట్టి ప్రాణముగల నీరు, శరీరము, అలసటపడినపుడును, మనశ్చాంచల్య సమయముందును తగు దీతి నుపయోగించిన యెడల మిగుల లాభకారి.

9. చేతుల చివరభాగములు, ముఖము, పాదములు, నోరు, యీ మొదలగునవి మెదడుతో దగ్గఱ సంబంధము కలిగిన శరీరమండలి ముఖ్యస్థానములు గనుక యీ స్థలములను,

ప్రాణముగల నీటితో భోజనాశ్వాత్సవమునను, పరమునను, ఆయా సము గలిగినపుడును, యీ మొదలగు యితరసమయములందును నిత్యము తడుపుచుండవలెను. అల్పాధికాచమన సమయము లందు లింగము, గుదము, పొత్తికడుపు, చన్నీటితో కడుగు కొనుచుండు నెడల, నాడులు శాంతిపొంది, ఆరోగ్యము నిచ్చును.

10. హృద్రోగము (Heart Disease) జ్వరము, క్షయ, శ్వాసకాసలు, మున్నగు రోగవీడితులకు ఉష్ణోదక పానము మిగుల శ్రేయస్కరము.

5. దుస్తులు-దురభ్యాసములు.

1. దుస్తులు శుభ్రముగ నుండవలెను. అనవసరమైన పటాటా పము కూడదు. ధరించు వస్త్రములను బట్టి మనిషియొక్క తాహతును తెలిసికొనగలము.

2. బిగువువస్త్రములు కూడదు. వడలుగను, శరీరమున కంతకును అలంకారముగను, ఉపయోగకారిగను ఉండ వలయును.

వస్త్రములు ధరించుకొన్నను, శరీరావయవములకు గాలి ధారాశముగ చేరుటకు వీలుగనుండవలెను. ఉష్ణప్రాంతముల యందిది యెక్కువముఖ్యము. ఉన్ని, పట్టు, నూలు వస్త్రములను శీతోష్ణాదిస్థితిగతులను బట్టి ఉపయోగింపనగును.

3. వెఱ్ఱిరంగులుగల దుస్తులు గర్హ్యములు. తెలుసు శ్రేష్ఠము. ఆరోగ్యత నిచ్చును. మనఃపారిశుధ్యము నిచ్చును. కారవ దాయకము.

4. దేశీయపరిస్థితులను గమనింపుడు. కాలపరిస్థితులను యోచింపుడు. తనకు గుణముగ వస్త్రములను ధరించుకొను చుండుడు.

5. స్త్రీలు, శరీరమునకు బిగువై, బరువై, అంతరావయవములకు హాని గలిగించునట్లు దుస్తులను ధరింపరాదు.

6. శమ శమ దుస్తులను మరుగు నీళ్లలో ఉడకబెట్టి శుభ్రము చేయుచుండుట మంచిది. పసిబిడ్డలకు దుస్తులువడలుగ నుండుట ముఖ్యము. చర్మముకూడా శ్వాసావయవమే గనుక, చర్మరంధ్రములు ధారాశముగా పనిచేయు గల్గునట్లు దుస్తులను ధరింపవలయును.

7. యెండలో శిరస్సును శుగు వస్త్రముచే కాపాడు చుండవలెను.

8. మొత్తముమీద, ఖరీదుకంటె ఉపయోగమేయెక్కువగా తలచి వస్త్రముల నేర్పరచుకొన వలెను.

9. నిత్యము ముక్కులతోనే శ్వాసపీల్చుచు, విడుచు చుండవలెను. సాధ్యమైనంతమట్టుకు, ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా నింప గల్గినంత గాలిని పీల్చుకొనుట కలవాడు పడవలెను.

ఇందువలన శ్వాసకోశములు విశాలమై, బలము గలిగినవియగును.

10. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు మొదలగునవి రోగజనకములు. శ్వాసకోశములలోనికి దమ్ము పీల్చుటవలన మరింత హానికరము.

11. ముఖమునకు కప్పుకొనిగాని, చిన్నబిడ్డల ముఖముపై ముఖమునుంచిగాని పరుండవలదు.

12. చలికి, సిప్పు దగ్గర నుంచుట, చలిమంట క్రాగుట కూడదు. చంటిబిడ్డల మంచములక్రింద కుంపట్టుంచుట అనేకవిధముల ప్రమాదకరము.

13 నీటిని సాధ్యమైనంత వరకు యెక్కువగ త్రాగక కాఫీ, టీ, మొదలగువాటితో సరిపెట్టుట దురలవాటు. అట్టివి యీ దేశమునకు సరిపడవు. శరీరమును గుల్లజేసి, బొజ్జను పెంచి, అననసరముగ నిషాగలిగించి, మెదడును యితర జీర్ణావయవములను బలహీనములుగ జేయును.

14 శాస్త్రీయ పద్ధతిని, నియమిత కాలానుసారముగ, అనగా, భోజనా త్పూర్వమునను, పరమునను శరీరాయాసము గలిగినపుడును, మెదడునకు యెక్కువ పని గలిగినపుడును, ఉదయమున సిద్దుర లేవగానేయును, రాత్రి పరుండబోవు నపుడును, కాలు, చేతులు, ముఖము, చన్నిటితో కడుగునకుంచుట, పెద్ద దురలవాటు.

15. శరీరము, బాగుగ రుద్దుకొనకుండ స్నానముచేయుటవలన లాభములేకు. ప్రవాహవోదకములో గాని, చెఱువులో గాని స్నానముచేసి సూర్యరశ్మి శరీరమునకు పోకునట్లు యేర్పరచుకొనుట, మిక్కిలి యావోగ్యకరము.

16. బే సమయములందు చిరితిండి తినుట కలవాటు పడకూడదు. సత్యము నిషాద్రావకములనుగాని, మత్తుపదార్థములనుగాని వాడగూడదు.

17. మలము, మూత్రము, తుమ్ము, ఆవలింత, మున్నగు వేగములను నిరోధించగూడదు. కావలెనని బలవంతముగ రప్పించకూడదు.

18. మితిలేని మాంసభక్షణ, బుద్ధిమాంద్యమును శరీర పీడను, అయోగ్యతను, గలుగ జేయును.

19. వ్యభిచారము, జూదము, మొదలగు సప్తవ్యసనములనర్థకారణములు.

20. అమిత సంవర్కము ఆయుఃక్షీణహేతువు. అనేక రోగకారణము. పర్వదినములందు సంవర్కము పనికిరాదు.

21. రాత్రిచాలసేపు మేల్కొనుట, ఉదయమున ఆలస్యముగ లేచుట, పగటినిద్ర, మనస్సునందు చెఱుతలంపుల నాలోచించుట కూడదు.

22. దుర్గుణము లనునవి సులభముగ అలవడి త్వరగా విడువవు గనుక మొదటి నుండియే వాటిని దగ్గఱ చేరనీయకుండుటకు ప్రయత్నములు చేయుచుండవలెను.

6. గర్భణీస్త్రీ.

1. గర్భవతి సంతోషముగ నుండవలెను. విచారవార్తలు వినరాదు. బిగ్గరగా మాటలాడుట, బగువునెత్తుట, భయంకరమైన వస్తువులను చూచుట మున్నగునవి కూడవు.

2. గర్భవతులు తిను ఆహారము, పరిశుభ్రముగను, బలకరమైన సులభముగ జీర్ణించునదిగను ఉండవలయును. హిమగు ఆహారము, వేళోపుకుండ తినవలెను. గురు పదార్థముల కంటె, లఘువై ద్రవరూపమైనవి గర్భణీస్త్రీకిమించివి. కాఫీ, టీ, మొదలగు నిషాదస్తువులు సాధ్యమగునంతవరకు తగ్గించవలెను.

3. గర్భవతికి సాధారణముగ మలబద్ధకముండును. కనుక ఆకుకూరలను తినుటయు అవసరమైనపుడు పగుండబోవు సమయమున అర్ధశేరు నీరు త్రాగుటగాని చిన్నయుగ్గుగిన్నెడు చిట్టాముదమును త్రాగుటగాని మంచిది. గాఢ పిరేచనౌషధములను పుచ్చుకొనరాదు.

4. గర్భవతికి, మూత్ర విసర్జనము సరిగానుండవలెను. మూత్రము తగ్గుచున్నయెడల, నీరు, సోడానీళ్ళు యిచ్చుట మంచిది. ముఖ్యముగ ఏడవ మాసము కడచిన వెనుక తరుచుగ మూత్రశరీక్ష చేయించుచు, అందు “అల్బుమిను” (Albumin) పోవుచున్నయెడల, వెంటనే తగు చికిత్స చేయించవలెను. ముఖము ఉబ్బుట, తలనొప్పి, తిరుగుట మొదలగు చిహ్నములు కనిపించునపుడు కూడా, వైద్యుని సలహాపొందవలెను.

5. ప్రతిదినము ఉష్ణోదకస్నానము చేయవలెను. ఆరోగ్యస్థితియందు శీతోదకస్నానము కూడ చేయవచ్చును. నడుమునకు, గొంతుకకు, వక్షస్థలమునకు వడ్డాణము, గుండీల మెడపట్టీలు, మున్నగు బిగువుకట్లండరాదు. శుభ్రమైనగాలి మిగుల యావశ్యకము గనుక నాటకములు, సినీమాలు, ఉత్సవములు మొదలగు జనసమర్థముగల తావులకు పోరాదు.

6. తేలికయైన గృహకృష్యములు, చల్లగాలిలో పచారుమున్నగు తేలికయైన వ్యాయామమేగాని, దుముకుట, నాట్యమాడుట, అలసట గలిగించుపనులు చేయరాదు.

7. అయిదవ మాసమునుంచిన్నీ పురుష సడయోగము, దూరప్రయాణము, నదులుదాటుట, నావికాయాత్రా, ఉపవాస వ్రతములు కూడదు.

8. వేవిల్లు వచ్చునపుడు పడనివస్త్రపులు భూంపరాదు. నిద్దురమంచము మీదనుండి లేవక పూర్వమే మెలకువ వచ్చిన తక్షణము గ్రుక్కెడుపాలు, లేక కొలదిగ కొట్టెముక్క, లేక మంచి నీరు త్రాగినయెడల చాలవరకు వేవిల్లు న్నిగును.

9. ఆరవమాసమున శిశువు కడలుట కారంభించిన, కొందరకు భయము గలుగును. అట్టిసమయమున సంతోషవాక్యములను చెప్పి ఆనందింప జేయవలెను.

తొమ్మిది అప్పుడప్పుడు ఉబ్బి బాధకలిగెనేని, మంచి నీళ్ళతోకడిగి తుడుచుట, మంచినూనె మర్దనచేయుట మంచిది.

10. రెండు, మూడు, నెల్లులో కొండరకు గర్భసా^{రి} వము గలుగును. ఇదియొకసారి కలిగిన, రెండవసారి కూడకల్లుట, సంభవించును. సా^{రి}వచిహ్నము తేర్పడిన వెంటనే ద్రవపదార్థమునిచ్చి, విశ్రమింపజేసి వైద్యసహాయము నివ్వవలెను.

11. మాసములు నిండకమునుపే నొప్పితేకగాని, నొప్పితోగాని, రక్తసా^{రి}నమగుట, చేతులు, కాళ్ళుడుబ్బుట, మూత్రము తగ్గుట, స్మారకము తెలియక పడిపోవుట, యిట్టివిప్రమాదచిహ్నములుగాన, వెంటనే తగుచికిత్స చేయించవలెను.

12. గర్భవతి, సంసోష దాయకమగు వస్తువులు చూచుచుండుట, నిశ్చింతగనుండుట, తరుచు తేలికయైన గృహకృత్యములను చేసుకొనుచుండుట ముఖ్యము. శిశువుయొక్క లక్షణములకును, గర్భవతియొక్క మనోపరిశ్రమలకును సంబంధము గలదు.

7. బాలెంతరాలు-ప్రసవము.

1. మంత్రనాని శుభ్రత ముఖ్యము. పురుటింటికి గాలి, చెల్లుకు, ధాగాశముగ రావలెను. గాని, ప్రసవించు స్త్రీపై ప్రసరించరాదు. మంత్రసాని గాక, హెచ్చరిక గలిగి, మితముగ, మెల్లగ, సంతోషకరముగ మాటలాడు మరియుద్ధరికంబు యొక్కవమంది ప్రసూతి గృహమందుండరాదు. నేల తేమగనుండ

గూడదు. కుంపకంకంకె, వెట్టగలిగించు పగుపుగాని, పొడిగుడ్డల మడతలుగాని ప్రక్కకు ప్రశస్తము.

2. ప్రసవ సమయమున, అవసరిమగునేని, తేలికవియు, ద్రవముగ నుండునవియు పదార్థముల నిన్వవలెను. ఆల్కహాలు వంటి సిమా వస్తువుల నివ్వరాదు. ప్రసవాత్పూర్వము, మల మూత్రబద్ధము లేకుండ ఆకోశములనా కాలీచేయుటకు బ్రయత్నించ వలయును.

3. ప్రసవ సమయమునకు పూర్వము ప్రసూతిచిహ్నములు లేకయే ఒక్కొక్కప్పుడు, దొంగనొప్పులు గలుగుట కూడకద్దు. విరేచనసాధనము చేసినచో నవి సర్దుకొనును.

4. స్త్రీని, తనంతాను ప్రసవించనీయ వలెనుగానీ, మంత్రసాని తొందరచేయ కూడదు. గాని వీపుయొక్క క్రింది భాగమును అదిమిపట్టుట మాత్రము మంచిది. ప్రసవోన్ముఖమైనపుడు వాంతులు గలిగినను, బిడ్డతిత్తియొక్క ముఖద్వారము విశాలమైనపుడు కొంచెము చలి, కుదుపువచ్చినను ప్రమాదమేమియు నుండదు. ఉమ్మనీరు ప్రవహించునపుడు, గాభరాపడ నీయక హెచ్చరిక చేయుచుండ వలెను.

5. ఉమ్మనీరు పూర్తిగా ప్రవహించిన తరువాత, శీర్షోదయమై మరల కొంచెముగ లోపలకుపోయినట్లుండినను భయములేదు. ప్రసవసమయమున స్త్రీని కూర్చుండ బెట్టరాదు.

శిరస్సు నెమ్మదిగను, క్రమముగను వెలువడనీయ వలెను. పడిపోకుండ శిరస్సును పట్టుకొన వలెనేగాని బలాత్కారముగ శిశువును మంత్రసాని లాగకూడదు. గాని, తనంతదాను గాని యెడల మెల్లగా లాగవచ్చును.

6. శిశువు జనించిన పిదప, నాభీకోయుటకు నేర్పుగల వారు నిర్ణయింప బడవలెను. శిశువు బయటకు రాగానే శ్రిశ్రి కడుపును, కొకచెముగా ఒత్తవలెను.

మూవి తనంతలానే పావుగంటగో పడిపోనియెడల తగు సాధనమును నేర్పుతో చేయవగును. ప్రసవము కాగానే స్త్రీకి మంచివాగ్తనే చెప్పుచు, ఒకగంట విశ్రమింపజేయవల గును.

జనించగానే శిశువుయొక్కకండ్లు ముక్కు- నోరు, చక్కగా కడిగి శుభ్రము చేయవలయును. అప్పటికి శిశువు యేడ్వని యెడల చన్నీటిని ముఖముమీద చల్లిగాని మెల్లగాకొట్టిగాని శిశువును యెక్కించవలెను.

7. పాలచేపువలన రొమ్మలువాచి తలనొప్పి, చలి, చమటతోకూడిన జ్వరము, వచ్చుట కలదు. దీనికి విరేచనము చేయించుట, పాలుపిండివేయట శిశువును పాలు తుడిపించుట నుంచిది.

మంత్రసాని చేతులు శుభ్రముగ కడుగుకొనకండ పని చేయుటచేగాని మూవి భాగములు లోన నిల్చియుండుట వలన

గాని మరియే యితరకారణములచేగాని ప్రసవమైన మూడు నాలుగురోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఇందు మెడ, నడుము, పొత్తి కడుపు నొప్పిగనండుట, స్తన్యము లేకుండుట, మొదలగు చిహ్నము లుండును. ఇది ప్రమాదకరము గనుక వెంటనే తగు చికిత్స చేయించవలయును.

8. బాలింతరాలికి బాగుగ జవసత్వములు చేరుకొన్న మొదట గాసి స్నానము చేయించరాదు. పని పాటలున్నా కూడదు.

9. ఇరుచు చన్నీటిలోను చలిగాలిలోను తిరుగనివ్వ రాదు. యథావిధిగ పథ్యపానీయాదులను నడువవలయును.

8. చం టి బి డ్డ .

1. సులభముగ జ్వరముగనవియై స్వాభావికమైనవిగాన శుద్ధములగు చనుబాలతోనే చంటిపిల్లను పెంచవలెను. పాలు చాలని పిల్లలకు సాధ్యమైనంతమ్ముకు ఒకే రూపముగు పాలనే వాడుట మంచిది.

2. తల్లులుచేయునట్టి అపధ్యాహారాదులచే దోషము క్రమగు స్తన్యము (చనుబాలు) త్రాగుట వలన బిడ్డల కనేక రోగములు కలుగును. గాన చనుబాల యొక్క పారిశుధ్యమును జాగ్రత్తతో పరిశీలించవలెను.

3. శిశువును పండ్లుచచ్చుకాలమున కలుగు వాంతులు, జ్వరము మొదలగు వికారములు సామాన్యముగ తమంతటనే శనించును గాన చికిత్స యనసరము లేదు.

4. తల్లిపాలులేని పిల్లలకు సమభాగము నీళ్ళు కలిపి కొంతవరకు నీరు యిగురు వరకు కాచి వడపోసిన మేక పోక ఆపు. పాల నివ్వవలెను.

5. మంచినడవడి, సంతృప్తి, నిరోగక గలిగి యే యచ యనమందును వికారములేనిదై పూర్వ వయస్సునందున్నదాదు లనే యేర్పరుచవలెను.

6. దాదియొక్క శిశువు పెంపుడు బిడ్డతో నించుమించు సమాన వయస్సు కలవాడై యుండవలెను. మాసముల వ్యత్యాసముగల పిల్ల తల్లియొక్క పాలు సరిగా జీర్ణముగాక రోగములు గలుగజేయును.

7. ఒక్క శిశువునకొక్క దాదియే గాని యిద్దరు ముగ్గురుండరాదు.

8. ఆకలి, దుఃఖము, ధాతువికారము, శ్రమ, దౌర్బల్యము, జ్వరము, గర్భముగల దాది పాలను బిడ్డలకిప్పించరాదు.

9. శిశువు నిద్రించునపుడు హఠాత్తుగా లేవరాదు. చాలసేపు కూర్చుండబెట్టరాదు. అనయవములకు బాధకలుగు నట్లు యెత్తుకొనరాదు.

10. బాలురను “బూచి, బూచి” యని భయపెట్టుట
మిగుల పొరబాటు గాన అట్టి అలవాటు నూనవలెను.

అకస్మాత్తుగ బిడ్డలను యాహ్వానము, పై కై రవేయు
టయు కూడదు.

11. ఆరుబైటను, యెత్తుపల్లములు గల ప్రదేశములం
దను, పాడుపడిన యిండ్లలోను, దుమ్ము, పొగ, గాలి, యెండ
గల చోటను, బిడ్డలను విడిచిపెట్టరాదు.

12. చిడుము, కండ్ల కలక, మెలగుడ్డు గల వారలచే
పిల్లలను ముట్టనీయరాదు.

ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీలు పరగమవున బిడ్డలను
చూచినచో, దృష్టిదోషమువలన బిడ్డయొక్క తేజస్సును లాగు
కొని గర్భమును కరింతురందురు. క్షేవోవిహీనమైన యాబిడ్డకు
రోగములు గలిగి కృశించును. గాన, ఉదయమున చంటిపిల్లలను
బయటకు తీసుకొని రాకూడదు.

13. బిడ్డల కప్పుటప్పట, స్వల్పముగ తభ్రమైన నీరు
త్రావనిచ్చుట మరువరాదు. మరుగకాచి చల్లార్చిన నీరు
మిగుల శ్రేష్ఠము. చంటిబిడ్డ ఆహారకోశములకుగూడ విశ్రాంతి
ముఖ్యము గనుక అప్పటప్పట యిచ్చు నీరు అట్టి విశ్రాంతి
నిచ్చును.

14. చంటిపిల్లలకు పాలు నెమ్మదిగా నిచ్చుట ఆవశ్యక
ము. నిలవబడి పిల్లలకు పాలీయరాదు.

15. పెద్దరంధ్రములుగల తిత్తుల (Rubber nipples)తో పాలు త్రాగించరాదు. తిత్తుల నుపయోగింపక పూర్వము, తిత్తులను మరుగుసీటిలో నుంచి కడిగిన మీదట నుపయోగించుచుండవలెను.

16. ఆహారమునకు వేళగాని సమయమున చంటిబిడ్డ యేడ్చినచో, కొంచెము గోరు వెచ్చగానుండు మంచినీళ్ళను త్రాగించిన, సుఖముగ నిద్దురపట్టును. రాత్రి సమయములందు అధికముగ పాలనిచ్చు అవసరముకూడ యిందువలన తగ్గును.

17. అన్నము ముట్టించిన తరువాతకూడా ఘనపదార్థమునైనను కొంతవరకు ద్రవరూపముగనే యివ్వవలెను. చంటి బిడ్డ శరీరము పెరుగనై యున్నది గనుకను, శరీరము చిన్నదిగ నుండి యెక్కువ యుష్ణత పోవుచుండును గనుకను నాడి తీవ్రముగ నుండును గనుకను, పిల్లలకు పెద్దవారికంటె యెక్కువ శరీరముగ ఆహారము నిచ్చుచుండవలెను.

ఆహారసమయముల మధ్య చిరితిండి పెట్టకూడదు. గాని ఫుల్లని పండ్లను అప్పుడప్పు డిచ్చుచుండవచ్చును.

18. చంటిపిల్లలకు “లంఘనము” మంచిదికాదు. తప్పని సరి యైనపుడు పాలిచ్చు తల్లిలేక దాదిలంఘనము చేయవచ్చును. బిడ్డ పాలుత్రాగనిచ్చగింపని యెడల బలవంతముగ నివ్వరాదు.



9. అంటువ్యాధులు.

మశూచికము, కలరా, తుగు, న్యూమోనియా, పచ్చి శైగ మొదలగు ముఖ్యోగములు, టయఫాయిడు జ్వరము, ధనుర్వాముపు, ఇన్ ఫ్లూయెంజా, స్లేగు, సర్పి, కుష్టు వ్యాధి మన్యపు జ్వరము, మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులవలన గలుగుచుండును. నోటిపూత, తామర, శోభి, గజ్జ, మొదలగునవి కూడా అంటు సంబంధములేగాని అంత ప్రమాదకరములు కావు.

1. శేమ, కల్మషము, సూక్ష్మజీవులకు ఆకరము. ఇండ్ల లోను, బయటను, పొడిగాను, పరిశుభ్రముగాను, గాలి, వెల్తురు తగులుచుండుటకు వీలుగాను ఉంచుకొనవలయును.

2. అన్నము, నీరు, సాలు మొదలగు భోజనపదార్థము లను, పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుచు, తగుమూతలు పెట్టుకొను చుండుట ముఖ్యము.

3. దోమలు, ఈగలు, నల్లులు, కొణుజులు, మిణ్ణులు మొదలగు కీటకములు, ఎలుకలు, చూరెలుకలు, పందికొక్కులు, కుక్కలు, కాకులు, కోళ్లు మొదలగువాటిని గృహమందు చేర నివ్వరాదు.

4. దుమ్ము, మురికి, కల్మషము, ఉబ్బివములు మొద లగు వాటిని గృహమందుగాని, సమీపమందుగాని వుంచ గూడదు.

5. దుస్తులు మొదలగు నున మువయోగించు వస్త్రపు లను శుభ్రముగా నుంచుకోవలెను.

6. మశూచికము రాకుండ జేసుకొనుటకు ఆరునెలల వయస్సునుండి, 7, 8 సంవత్సరముల కొక్కొక్కసారి టీకాలు వేయించుకోవలెను.

7. కలరా, సన్నిపాతజ్వరము, క్షయ, ప్లేగు, వెట్టికుక్క కాటు యీ మొదలగు వాటికికూడా టీకాలు వేయుదురు గనుక తరుణములో వేయించుకో వలెను.

8. అంటురోగిని ప్రత్యేకము ఒక గదిలో నుంచవలెను. రోగి పరిచారకులు యిదివరలో ఆరోగమును పొందినవాడై యుండిన మంచిది. పరిచారకులు యెప్పటికప్పుడు స్నానము చేసి దుస్తులను మార్చుకొనుచు యితరులతో కలియుకుండ నుండవలెను.

9. రోగి గదిలోనికి పరిచారకులు శుష్ప యితరులను పోనివ్వరాదు. చూడవచ్చినవాని దూరమున నుండి మాటలాడ వలెను. శరీర దుర్బలులు మనోధైర్యము లేని వారు చూచు టకు వెళ్లకూడదు.

10. రోగికి తెచ్చిన ఆహారపానీయాదులు మిగిలినయె డల మరల యింటిలోనికి తీసుకొని పోకూడదు.

1. మశూచికమువంటి గాలికివ్యాపించు వ్యాధియైన యెడల శరీరమునకు నూనె, వేపాకు మొదలగు నియమింపబడిన

పదార్థములు రాచి పొలసులు వగయిరాలు యెగురనివ్వకుండ చూడవలెను.

2. రోగి యొక్క ముఖమూత్రాదులను రంపపు పొట్టు వంటివాటితో తగులవేయవలెను.

జాడ్యము కుదిరిన తరువాత స్నానము చేయించి బట్టలను మార్పించి నియమితకాలమువరకు యితరులతో కలియనివ్వరాదు. గది శుచిద్రావకములతో శుద్ధిచేయవలెను.

13. వెలిగారము సున్నము మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను వృద్ధినిొందకుండ ఆపును. బొగ్గు, పోషిమయ్య, బూడిద, కార్బాలికు పొడరు, ముగ్గుసున్నము, హారతికర్పూరము, సాంబ్రాణి, తాగు, యీ మొదలగునవి రోగుల నుండి వెడలు విషపదార్థములను పీల్చివేయును.

సూర్యరశ్మి, శుభ్రమైనగాలి, వేడిమి, గంధకపు పొగ, వాదరసద్రావకము, పొటాసియము పరమాంగినేటు, కార్బాలికు ఆసిడ్, యీ మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను నశింపుచేయును.

14. అన్నిటికంటె ముఖ్యము మనోదిట్టత. అది గలుగునట్లు తగు ఉపాయములను యేర్పరచుకొనుట అత్యవశ్యకము

కొన్ని సూక్తులు.

i “ అర్ద్రతా, రుజాంస్థానం ” తడినేల రోగములకు పుట్టిల్లు.

(ii) “సహిష్ణుః ప్రదేశే స్వాప్నానకార్యః” అను బయట నిద్రపోగూడదు.

“ (iii) గృహశుద్ధిః శ్రీయోనసతిః ” ఆరోగ్యగేహము సిరికాటపట్టు.

10. దినచర్య

1. ఉదయమున పెంజలకడనే, సౌఖ్యముగను, సంతోషముగను లేమ్ము. లేచునపుడు, చురుకుగాను, ధైర్యముతోను, సత్ప్రవర్తనతోను, ఉండునని నిశ్చయముతో లేమ్ము. మంచి నీటిని పుక్కిలించియు, కాండ్రించియు, వుమ్మి వేయుము, పిమ్మట ఒక్క గ్రాక్కెడు నీటిని త్రాగుము. పూవేటిలో నీళ్లు ఉంచుకొని, ముక్కుతో పీల్చి, ముక్కుద్వారమును, శుభ్రము చేసుకొనుము. పిమ్మట నొక నోటి ద్వారమును కిటికీవద్ద నిలబడి గాలిని పూర్తిగా లోనికి పీల్చి, విడచుచు, నీయరచేతితో నీ శరీరమంతయు గట్టిగా రుద్దుకొనుము. తరువాత నీకాల కృత్యములను నిర్వర్తించుకొనుము.

2. కాలకృత్యము లైనతరువాత అధమము 15 నిమిషములపాటు, శ్వాసకోశములకు పనియిచ్చుచు తగు శరీరవ్యాయామము చేయుము. దీనివలన నీమనస్సు బుద్ధి చురుకుగా నుండును.

3. స్నానము యధావిధిగ చేయుము. శరీరముయొక్క అన్ని భాగములకు ఒకసారి గాలిని, సూర్యకాంతిని బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము.

4. తరువాత నీ వ్యాపకములకు పోకముందు నొకచోట యధేచ్ఛగ అయిదునిమిషములపాటు కండ్లు మూసుకొని నిట్లా గుగకూర్చుని “భగవంతునినమ్మి నేడునాశాయశక్తుల దైర్భ్యము, ధర్మమార్గము, పరోపకారము, మొదలగు సద్గుణము లనలం బింతున” ని దృఢనిశ్చయముచేసుకొని నీవ్యాపకములను గొమ్ము.

5. వేళతప్పక ఆహార నియమముల ప్రకారము మన స్త్రీనితముతో, సంతోషముతో యధావిధిగ భోజనము చేయుము. కడుపులో సగము ఖుచపదార్థము, నాల్గవంతు ద్రవ పదార్థము తక్కిన నాల్గవంతు ఖాళీగ నుండునట్లు భుజించుట మంచిది.

6. భోజనానంతరమున ఫలములు స్వల్పముగ భుజించుట ఆరోగ్యకరము. మధ్యాహ్న భోజనము తరువాత కొద్దిగ విశ్రాంతి, నాయంకాలపు భోజనముతరువాత కొంచెము నడకయు మంచిది.

7. నీ వ్యాపకముల నడుమ అప్పుడప్పుడు అధనుము పదేశిసార్లు మంచిగాలిని పూర్తిగ లోనికి పీల్చి నెమ్మదిగా వదిలి వేయుచుండుము.

8. రాత్రి పరుండబోవునపుడు బాగుగ మూత్ర విసర నము చేసుకొనుము. అనుమానమున్న యెడల మల విసర్జనము కూడ ముఖ్యము. పరుండబోవునపుడు నోటిని శుభ్రముగ కడుగుకొనుము. ఒక గ్లాసునీరు త్రాగుము.

ఆ రోజున నీవు చేసిన పనులను తలచుకొని దేవుని స్మరించి సుఖముగను, చిద్విలాసముతోను, వేళతప్పక నిద్రపోము. నీచక్కమీద నీవొకడవే పండుకొనుము. కిటికీలు ధారాళముగా తెరచియుంచి నిద్రించుము. తల, ముఖము, కన్నకొనకుము. అలస్యముగ మేలుకొనకుము. రాత్రి సుమారు 9 గంటలకు నిద్రబోవుట ఉదయమున 5 గంటలకు నిద్ర లేచుట ఆరోగ్యకరము.

9. యేది యెల్లున్నను నిశ్యము చిద్విలాసముగా నుండుము; తద్వారా యితరులను ఆనందింపజేయుము; కామక్రోధ లోభాదులను దరిజేరినియకుము. ఆత్మస్తుతి పరనింద కూడదు. ఇతరులను గురించి చెడ్డగా మాట్లాడకుము. యెవరైనను అల్లు మాట్లాడుచుండిన వినకుము. ఇతరులతో యెల్లప్పుడు సత్యముగను, దయతోను, ధైర్యమును గలిగించునట్లును ఉపకారబుద్ధితోను మాటలాడుచుండుము. శాంతస్వభావ మవలంబించి యుండుము. గోరంతలు కొండంతలుగ మాటలాడకుము. నిన్ను నీవు విమర్శించుకొనుము.

నీ వ్యాపకములను నీవు చక్కగా బాధ్యతవహించి చేసి
కొమ్ము. పిరికితనము యెన్నడును కూడదు. అనిశత్య మంశ
కంటె పనికిరాదు. అతి ధోరణిగా మాట్లాడకుము. ప్రగల్భ
ములు కొట్టకుము. మంచిని మెచ్చుకొనుము.

ఈ మొదలగు సద్గుణములు ఆరోగ్య కారణములు.

II. అపచనపదార్థభోజనము

సాత్వికాహారము

1. పచనము చేయకండ, కాయలు. పండ్లు, కూరగా
యలు, కాయధాన్యములు, మొదలగు ఆహారపదార్థములను,
సాధ్యమైనంతవరకు వాటి సహజస్థితిలోనే భుజించుట, అపచన
పదార్థభోజనము, ఉష్ణపులుసు, శారము, మసాలాద్రవ్యములు,
మాంసము మొదలగు రాజసగుణమును వృద్ధిచేయు పదార్థము
లను విసర్జించి, ఆహారపదార్థములను శుభ విధముగ పచనము
చేసినను, సాధ్యమైనంత మట్టుకొ స్వాభావిక స్థితిలో భుజించుట
సాత్వికాహారము.

2. సాత్వికాహారము శ్రేష్ఠము. అపచన పదార్థభోజ
నము శ్రేష్ఠతరము విటి లాభము అనుభవైకి వేద్యము.

3. అపచనపదార్థములు సులభముగ కల్లవు. శరీరము
నకు నలయుదానికంటె యెక్కువ యిచ్చినను, హాని కలుగదు.

శరీరావయవములు శుభ్రము కావని నంతమట్టుకు తీసుకొని, తక్కిన దానిని ఆవలకు త్రొక్కివేయును.

4. ఇట్టి యాహారము, మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము. అటు నటను పొందనివ్వదు. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. మెదడుకు బలము కలుగజేయును. అపచనరపు కామోద్యేకమును తగ్గించును. విటమైన్సు (Vitamines) అను వస్తువును యెక్కువగ గలిగియుండుటచే దీర్ఘాయువు నిచ్చును. అనారోగ్యమును పోగొట్టును. కొన్ని వ్యాధులకు దివ్యౌషధముగా పనిచేయును.

5. మన మామూలు ఆహారమును విడచి, ఇట్టి యాహారమున కలవాడుపడుట యెక్కువ అదృష్టమే యని నమ్ముడు.

గాని అట్టియలవాటును క్రమక్రమముగ పొందవలయును. కారము, ఫలము, మసాలాద్రవ్యములు మొదట క్రమక్రమముగా తగ్గించి తగ్గించి తుదకు అపచనవస్తు భక్షణలోనికి క్రమముగా మార్చవలయును.

6. పచనము చేయునపుడైనను కాయగురలకు పైచెక్కు తియకుండ, అర్కశస్త్రమైన భాగములే ముఖ్యమని యెంచి, పచనము చేయవలెను.

7. సాత్వికాహారులును, అపచనవస్తుభక్షకులు యెక్కువ దృఢశరీరులుగానుండి, యెక్కువ మనోశక్తులుగల వారలగుదురు.

12. విశ్రాంతి (Relaxation)

1. శరీరావయవములకు శుభ్ర వ్యాయామ మొనర్చుట మో, విశ్రాంతికూడ అంతముఖ్యము.

2 వ్యాపకముల నడుమ, నియమిత కాలములయందును శరీరావయవముల కన్నిటికిని విరామము గలుగునట్లు, అనయవములను వినశత్వముగ నుంచుచుండుము: అనగా, ఒకశయ్య మీద పడుండి నిద్రాసమముమందు అనయవము లెట్లు పట్టులేక యందునో అట్టిస్థితిని యనఁబింపుము.

3. శరీరావయవములనే గాక, నీమెదడును కూడ అట్టి విశ్రాంతి స్థితిలో నుంచుచుండుట ముఖ్యము. ఏయాలోచన యు, మెదడులోనికి చొరగియుండు, రెండువూడు నిమిషములైనను ఉంచుచుండుటకు ప్రయత్నించు చుండుము.

4. నిశ్శయ నీమెదడును మంచి వ్యాపకముతోనే యుంచుము. విశ్రాంతి కావలసినపు డేయాలోచనయు లేకుండగనే యుంచుము. అంతేగాని దురాలోచన లోనికి దిగనివ్వవద్దు.

5. విచారము, మనస్థాపము, దరిచేరనివ్వకము. మనస్సునకు తదేకనిష్ఠ యుండుట చేయుము. పరిత్యాగ బుద్ధిని యవలంబింపుము నీకు కలిగినను, కలుగకున్నను ఒకే నిర్మల చిత్తముతో నుండుము. పరమశాంతియొక్క కమ్ము.

Handwritten signature

40

ఆరోగ్య సాధన .

శ్లో॥ యే పాపలు బాధించి రాశ్య

..... మూఢానామప మృత్యవః”

(జాతకపారిజాతము)

పాపమునం దాసక్తి గల వారలు దొంగలు, దేవగురు
వుల నిందించవారు, భక్త్యభక్త్య వస్తు నిర్ణయములేని వారు
సర్వవస్తుభక్తులు, ధర్మమునందు వ్యతిరేకబుద్ధిగలవారు, దుష్ట
స్వభావులు, పరద్రవ్యా వేక్షపరులు, మూఢులు, పిశువృత్తులు
స్వధర్మాచార విరహితులు, పాపకర్ములు, శాస్త్రములందు అని
యత వృత్తిగలవారలు, అధ్యైపరులు, ఇట్టివారు అల్పాయువు
లగుదురు.

శ్లో॥ యే ధర్మ కర్మనిరతా

.....

ధర్మకర్మ నిరతులును, దేవగురు భక్తులును, హితమిత
శనులును, విజితేంద్రియములును, మితవాదులును, సత్కులజులును,
సచ్చీలురును, దీర్ఘాయు వంతులగుదురు. ఈరెండు విధములగు
లక్షణములుగల మిశ్రులు మధ్యమాయుర్దాయ వంతులగుదురు.

ఇందు చెప్పబడిన వాక్యముల ప్రకారము స్వల్పములని
త్రోసి వేయక ఆచరించినవారు తప్పక ఆరోగ్యమును పొందుదురు.

“ సర్వే జనాన్సుఖినో భవంతు ”

ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతి.



మనసు ఫౌండేషన్
పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA104B 102
పుస్తకం పేరు	(గ్రామ) పుస్తకం
తారీఖు	25-10-24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	43
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
భాష పేజీలు	NO
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	Habeeba
పేజీలు విడదీసినది	Habeeba
స్కాన్ చేసినది	K Daveen
పరీక్ష చేసినది	RAMYA
పేజీలు పరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చేయబడింది	
తప్పులు	No
పరిస్థితి	good